d'acier », et je l'ai corrigé. Je ne suis pas dur comme divin. En définitive, le yogi recherche la lumière inténement intérieurs. Le yoga est merveilleux autant que exhibition extérieure mais avec une éducation et un affivie, j'ai fait de nombreuses démonstrations de yoga dans ques » du yoga, où des pratiquants entrent en compétition et en force. Il y a aujourd'hui en Inde des « Jeux Olympi dans la lumière qui rayonne à travers lui. est un aspect de son utilité, mais sa vraie valeur réside l'acier, mais comme le diamant. La dureté du diamant intérieures. Un journaliste m'a qualifié un jour d'« Iyengar rieure, de même que la beauté, l'infinité et la libération faut savoir que l'essence du yoga n'a rien à voir avec une le monde entier, dans l'espoir de le rendre plus popules uns avec les autres. Je ne dénigre pas cela. Dans ma laire. Bien qu'il se fût agi là de présenter l'art du yoga, il

calme et posé. Sukha signifie délectation, confort, apaisement et félicité. Asanam est le pluriel sanskrit sion d'autant plus profonde. Patañjali dit que les postuune lecture d'autant plus attentive et une compréhencifiquement d'asana. Chacune de ces mentions mérite le fondement de la vie du yogi. Il est intéressant de conspureté? Quel est le chemin qui mène de la souplesse à d'une manière qui nous conduise à la santé et à la comme je l'ai traduit précédemment, « Asana est parniveau du corps qu'à celui de l'esprit et de l'âme. Ou, quent être non troublée, calme et imperturbable, tant au d'asana. La présentation d'une posture doit par conséferme, fixe, inébranlable, persistant, durable, serein, d'asana: « Sthira sukham asanam ». Sthira signifie dureté et l'éclat d'un diamant. Voici sa définition forme, la grâce, la force, la densité, de même que la res apportent la perfection du corps, la beauté de la tater qu'ils ne comportent que quatre vers traitant spéla divinité? Les Yoga Sūtra du sage Patañjali présentent faite fermeté du corps, stabilité de l'intelligence et bienveillance de l'esprit ». Comment, alors, appréhender et pratiquer asana

Finalement, lorsque toutes les enveloppes du corps et toutes les parties d'une personne se coordonnent dans l'accomplissement d'une posture, on expérimente l'arrêt des fluctuations de l'esprit ainsi que l'absence de toute affliction émotionnelle. Dans āsana, on doit aligner et harmoniser le corps physique et toutes les couches du corps subtil, émotionnel, mental et spirituel. C'est l'intégration. Mais comment fait-on pour aligner ces enveloppes et expérimenter cette intégration? Comment trouvons-nous une si profonde transformation dans ce qui, extérieurement, peut simplement ressembler à des étirements ou des torsions du corps dans des positions inhabituelles? Cela commence avec la sensibilité et l'éveil.

Sensibilité et éveil : chaque pore de la peau doit devenir un œil

Nous pensons de l'intelligence et de la perception qu'elles ont lieu exclusivement dans le cerveau, mais le yoga nous enseigne que l'éveil et l'intelligence doivent imprégner le corps. Chaque partie du corps doit être littéralement engloutie par l'intelligence. Nous devons créer un mariage entre l'éveil du corps et celui de l'esprit. Lorsque les deux parties ne coopèrent pas, le malheur les accable pareillement. Cela conduit à un sentiment de fragmentation et de « mal-aise ». Par exemple, nous ne devrions manger que lorsque notre bouche salive spontance nous avons véritablement faim. Dans le cas contraire, nous nous nous nourrissons de force et le malaise s'ensuivra à coup sûr.

Un grand nombre de nos contemporains utilisent si peu leur corps qu'ils perdent la sensibilité de cette conscience corporelle. Ils passent de leur lit à leur voiture, puis à leur bureau, pour retrouver leur voiture, leur canapé et leur lit. Mais il n'y a dans leurs mouvements

mouvement conscient, plus d'action. Le yoga nous mouvement. Ce dont le monde a besoin, c'est de plus de un mouvement avec intelligence. Le monde est plein de ni éveil ni intelligence. Il n'y a pas d'action. L'action est apprend à insuffler l'intelligence à nos mouvements, à de football. Le yoga n'est pas cela. Le yoga, c'est quand vous retrouvez passionnément pris à regarder un match le seul mouvement – comme par exemple lorsque vous qu'habituellement, l'esprit se fait prendre et s'excite dans dans un asana devrait exalter l'intelligence, alors les transformer en action. En fait, l'action introduite dans votre corps, quelque chose d'autre bouge sans votre vous commencez une action en asana et qu'ailleurs, mène et demande : « Est-ce bon, ou pas ? Si ce n'est pas permission. L'intelligence questionne alors ce phénobon, que puis-je faire pour changer cela?»

que chaque pore de notre peau agit comme un œil intécorps? Comment apprend-on à transformer notre mourieur. Nous devenons sensibles à l'interface entre la peau vement en action? Asana peut commencer à nous si, dans un āsana particulier, notre corps est aligné. la périphérie de notre corps et est capable de ressentir et la chair. De cette façon, notre éveil diffuse dans toute l'apprendre. Nous développons une sensibilité si intense de l'intérieur à l'aide de ces yeux. C'est différent que de tenez dans la posture du guerrier, les deux bras tendus, vous sentez la position de votre corps. Lorsque vous vous voir avec vos deux yeux. Au lieu de cela, vous ressentez ; Vous pouvez doucement ajuster et équilibrer votre corps vez aussi les sentir. Vous pouvez sentir leur position et vous pouvez voir vos doigts devant vous, mais vous pou-Comment développe-t-on cette intelligence dans le la posture et dire si elle est droite ou si elle ne l'est pas lement sentir le placement de la jambe postérieure dans leur extension jusqu'à leur extrémité. Vous pouvez égadevez observer et corriger la position du corps (en l'ajussans vous retourner ni regarder dans un miroir. Vous tant des deux côtés) à l'aide des milliards d'yeux dont

vous disposez sous forme de cellules. C'est ainsi que vous commencez à amener l'éveil dans votre corps afin de fusionner l'intelligence du cerveau et des muscles. Cette intelligence devrait exister partout dans votre corps et perdurer dans l'asana. Dès l'instant où vous perdez la sensation de la peau, l'asana s'émousse et le flot dez la sensation de la peau, l'asana s'emousse et le flot

ou le courant de l'intelligence est perdu.
L'éveil sensitif du corps et l'intelligence du cerveau et
du cœur doivent être en harmonie. Le cerveau peut donner au corps les instructions pour prendre une posture,
mais le cœur aussi doit la sentir. La tête est le siège de
l'intelligence; le cœur, celui de l'émotion. Tous deux doivent travailler en collaboration avec le corps.

Il y a un exercice de volonté, mais le cerveau doit être prêt à écouter le corps et à voir ce qu'il est raisonnable prêt à écouter le corps et à voir ce qu'il est raisonnable ci prudent de faire compte tenu des capacités du corps et prudent de faire compte tenu des capacités du corps et prudent de cerveau n'est qu'imaginaire. Ainsi, l'imaginaligence du cerveau n'est qu'imaginaire. Ainsi, l'imaginaligence du cerveau n'est qu'imaginaire. Ainsi, l'imaginaligence du cerveau peut réelle. Le cerveau peut rêver unais il ne peut forcer ce qui est impossible, même pour mais il ne peut forcer ce qui est impossible, même pour mo corps bien disposé. Nous essayons toujours de progresser, mais la collaboration intérieure est essentielle genou peut rétorquer : « Oui es-tu pour me donner le genou peut rétorquer : « Qui es-tu pour me donner le genou peut rétorquer : « Qui es-tu pour la faire ou des ordres ? C'est à moi de dire si je peux le faire ou des ordres ? C'est à moi de dire si je peux le faire ou des ordres devez donc écouter ce que dit le corps. Par-

Le cerveau peut dire : « Nous pouvons le faire. » mans le genou peut rétorquer : « Qui es-tu pour me donner le genou peut rétorquer : « Qui es-tu pour me donner le genou peut rétorquer : « Qui es-tu pour me donner le cordres ? C'est à moi de dire si je peux le faire ou des ordres ? C'est à moi de dire si je peux le faire ou des ordres ? C'est à moi de dire si je peux le faire ou des evez donc écouter ce que dit le corps. Parpas . » Vous devez de votre pour et le contre. Si nécessaire, servez-vous de votre pour réfléchir à la situation. Les solutions se intelligence pour réfléchir à la situation. Les solutions se présenteront d'elles-mêmes bien qu'au départ c'est à traprésenteront d'els-mêmes bien qu'au départ c'est à traprésenteront d'els sai et erreur qu'elles le feront. Une vers le processus d'essai et erreur qu'elles le feront. Une

façon, le corps et le cerveau commencent à travailler

ensemble pour maîtriser l'asana. tration, où les enveloppes ou les couches de l'être travaillent dans une harmonie mutuelle. Par « entretissage » chaque niveau, sont amenés en contact et en communije veux dire que tous les fils et les fibres de notre être, à cation les uns avec les autres. C'est ainsi que le corps et l'esprit apprennent à travailler ensemble. La peau représente la couche d'intelligence la plus extérieure. Notre sagesse la plus profonde réside au cœur de notre être. rieure et la sagesse intérieure devraient toujours être en Ainsi, la connaissance provenant de la perception extécontact l'une avec l'autre dans vos postures. Il n'y a alors pas de dualité; vous êtes un; vous êtes complet. Vous la peau doit puiser dans le Soi, notre âme, et le Soi doit existez sans la sensation d'exister. Le défi provenant de C'est un processus d'« entretissage » et d'interpénédemander : « Que dois-je faire de plus ? » La connaissance

extérieure incite le Soi à agir-

et pas le cerveau - qui doit nous dire ce qu'il faut faire. corps. Il m'arrive fréquemment de dire à un étudiant : Le cerveau doit collaborer avec le message qu'il reçoit du « Ton cerveau n'est pas ton corps! C'est la raison pour laquelle tu ne parviens pas à comprendre l' \overline{a} sana. » Ce que dans sa tête et qu'elle n'emplit pas son corps. Il est possije veux dire par là, bien sûr, c'est que son intelligence est ou que votre corps n'arrive pas à accomplir les instrucble que votre cerveau fonctionne plus vite que votre corps, offre pas la guidance correcte. Vous devez apprendre à tions de votre cerveau parce que votre intelligence ne lui ralentir un peu votre cerveau afin qu'il suive le corps, ou Comme je l'ai dit, lorsqu'on fait du yoga, c'est le corps vous devez faire en sorte que votre corps avance plus vite pour s'harmoniser à l'intelligence du cerveau. Laissez le

corps accomplir, et le cerveau observer. cerveau a-t-il correctement interprété l'action? Si le cerveau n'observe pas correctement, l'action est emprunte de Après avoir agi, réfléchissez à ce que vous avez fait. Le

> confusion. La tâche du cerveau consiste à recevoir la connaissance du corps, puis à guider le corps pour qu'il entre chaque mouvement. C'est la progression dans continue à affiner l'action. Faites une pause et réfléchissez trouver empli d'intelligence éveillée. Demandez-vous : l'attention. Puis, dans la tranquillité, vous pouvez vous Soi doit découvrir si cela a été bien fait ou pas. $_{\it w}$ Est-ce que chaque partie de moi a fait son travail ? » Le

véritable compréhension. La vraie connaissance a lieu au long de l'action, pas seulement après. Cela mène à une le mouvement. Il doit y avoir une constante analyse tout ne veut pas dire que vous ne réfléchissez pas pendant tout lorsque l'action et l'analyse se synchronisent. Un geste lent d'observer le mouvement et conduit à une action habile. permet une intelligence réfléchie. Il permet à notre esprit L'art du yoga réside dans l'acuité de l'observation. Marquer une pause pour réfléchir à votre mouvement

de faire? » et « Pourquoi suis-je en train de le faire? », lesois nécessaire de souligner que les étudiants doivent notre esprit s'ouvre. C'est la conscience de soi. Il est touêtre conscients d'eux-mêmes, et non pas soucieux d'euxmêmes. L'embarras se manifeste lorsque l'esprit se souà propos de ce que vous devriez faire. Lorsque vous êtes comme si vous aviez le diable et le Bon Dieu, installés lui-même, lorsqu'il doute et devient égocentrique. C'est cie et se pose constamment des questions à propos de contractez vos muscles sans nécessité parce que vous soucieux de vous-mêmes, vous vous épuisez. Vous chacun sur l'une de vos épaules, à sans cesse se disputer vous voulez réaliser; vous ne faites pas l'expérience de pensez à la posture et à l'amplitude de l'étirement que l'asana et vous ne vous étirez pas selon votre capacité. Lorsque nous nous demandons : « Que suis-je en train

cieux de soi-même. Lorsque vous êtes conscient de vousconscients de ce que vous faites, sans ego ni orgueil. à l'extérieur de vous-mêmes à vous regarder. Vous êtes mêmes, vous êtes pleinement en vous-mêmes, et non pas Etre conscient de soi-même est l'inverse d'être sou-

silence doivent aller de pair. S'il y a de l'action, il doit vous ne connaissez pas le silence du corps, vous ne poubile, vous ne pouvez pas garder le cerveau tranquille. Si aussi y avoir du silence. S'il y a du silence, il peut y avoir vez pas comprendre le silence de l'esprit. L'action et le de l'action consciente, et pas seulement du mouvement. deux disques de l'embrayage d'une voiture, cela signifie Lorsque l'action et le silence se combinent comme les Lorsque vous ne pouvez pas maintenir le corps immo-

que l'intelligence est en prise.

pas dire somnolence; cela veut dire silence, vacuité être dans un état de conscience intériorisé, ce qui ne veut aigue des sensations données par la posture. Vous vous espace, qui peuvent ensuite s'emplir d'une conscience observez de l'intérieur. C'est un silence plein. Conservez temps, ne négligez aucune partie du corps, ne manifesune attitude détachée à l'égard du corps et, en même nant la posture. La précipitation mine la force, que vous tez aucune hâte, mais demeurez alerte tout en maintesoyez à Delhi ou à Paris. Faites les choses rythmique-Pendant que vous faites les postures, votre esprit doit

ment avec un esprit calme. avec des mots. Il est beaucoup plus facile d'en faire sations. C'est comme si les rayons lumineux de votre l'expérience, de découvrir ce qu'elle est à travers les senintelligence irradiaient à travers votre corps, ou le long de vos bras jusqu'au bout de vos doigts, le long de vos duit, l'esprit devient passif et commence à se détendre. jambes jusqu'aux plantes de pieds. Lorsque cela se pro-C'est une passivité alerte, pas une torpeur vide. L'état de repos alerte régénère l'esprit et purifie le corps. Il est difficile de parler de la connaissance corporelle

tion circule sans interruption. À l'instant où vous fléchisrecharger votre éveil intellectuel; cela signifie que l'attensez, vous ne vous rechargez pas et l'attention se disperse. une pratique créative tonifiante. Dès l'instant où vous De plus, la pratique de l'āsana est une habitude et non pas Quand vous faites un asana, vous devez sans cesse

> qui viennent à eux sont toujours rongés par la fatigue. Ce ct dans notre vie. Les yogis qui font l'effort d'aider ceux surmonter la lassitude et l'épuisement dans nos postures création comporte vie et énergie. L'éveil nous permet de amenez votre attention, vous créez quelque chose, et la sont les risques liés à l'activité de professeur du yoga. Nous devons donc accepter la fatigue et, avec une intense regagner de l'énergie. La présence éveillée dans l'action présence, nous appliquer encore à régénérer le corps et à dynamique, c'est pourquoi les āsana doivent l'être aussi. restaure l'énergie et rajeunit le corps et l'esprit. La vie est

depuis le centre de votre être L'extension dynamique:

à partir du centre de votre être, et de se prolonger de laçon dynamique jusqu'à la périphérie de votre corps. cerveau, l'expansion de l'être provient de l'intelligence du tude. Si l'extension physique provient de l'intelligence du devez vous étirer et vous étendre en longitude et en latidevez trouver votre centre et, à partir de ce centre, vous voie des messages au centre. De la tête aux pieds, vous Quand vous vous étirez, la périphérie, à son tour, rencœur. Pendant que vous pratiquez āsana, l'intelligence intellectuelle et l'intelligence émotionnelle doivent se nez votre attention et votre présence éveillée jusqu'aux l'extension est attention et l'expansion, éveil. Vous amerencontrer et travailler de concert. Je dis souvent que Le but de toute pratique d'asana est d'être accomplie extrémités du corps et activez la peau.

développer la sensibilité dans la peau. Vous devez créer qu'il n'y ait pas de friction entre eux. Les tissus contiende l'espace entre la peau et le tissu sous-jacent, de sorte nent les nerfs moteurs, et la peau les nerfs sensoriels. une compréhension mutuelle afin que l'intelligence cir-Dans une posture, ces nerfs doivent fonctionner avec Quand vous pratiquez asana, il est très important de